ELLIPTER II

Réf : 460610

Ⓕ

INTENSIVE LINE

CARE

www.carefitness.com

F

AVERTISSEMENTS :

Sécurité

- Lisez et conservez avec précaution ce manuel de l'utilisateur. N'utilisez ce produit que de la manière indiquée.
- Cet appareil doit être assemblé et utilisé par des adultes.
- Votre appareil est conforme à la norme EN-957 classe SA pour une utilisation à domicile et en salle de sport.
- Pour une utilisation en toute sécurité une surface stable et plane est nécessaire. Protégez votre revêtement de sol par un tapis. Ne pas utiliser cet appareil dans un endroit humide (piscine, sauna, etc.).
- Ne pas laisser jouer les enfants avec l'appareil. La société CARE décline toute responsabilité quant aux dommages qu'ils pourraient subir. Ne pas laisser les enfants à proximité de l'appareil pendant votre entraînement.
- CARE décline toute responsabilité en cas de modifications techniques faites par l'utilisateur sur l'un de nos produits.
- Poids et taille maximum de l'utilisateur : 160 kg.
- Avant de commencer votre entraînement il est primordial de consulter votre médecin pour déterminer le niveau d'intensité de votre programme. Un entraînement excessif ou mal programmé peut nuire à la santé.
- Gardez le dos droit lors des exercices.
- Il est fortement recommandé de porter une tenue et des chaussures appropriées.
- Tenez compte pour les parties réglables des positions maximales.

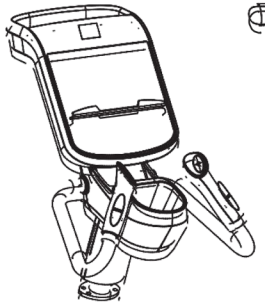
Entretien

- Vérifier régulièrement le serrage des éléments de fixation avec les vis et les écrous. Pour garder son niveau de sécurité, votre appareil doit être examiné régulièrement. Il est impératif de remplacer toute pièce défectueuse et de ne plus l'utiliser jusqu'à sa complète réparation.
- La sueur étant très corrosive ne pas laisser celle-ci entrer en contact avec les parties émaillées ou chromées de l'appareil, et particulièrement l'ordinateur, essuyer immédiatement votre appareil après entraînement. Le nettoyage des parties émaillées se fait à l'aide d'une éponge imprégnée d'eau. Tous produits agressifs ou corrosifs sont à proscrire.

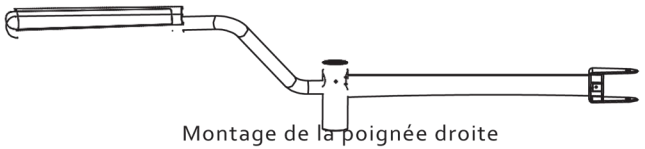
Garantie : Le châssis est garanti 3 ans. Les pièces d'usures sont garanties 1 an. La garantie s'applique en utilisation normale**.**

Recyclage : le symbole « poubelle barrée » signifie que ce produit et les piles qu'il peut contenir ne peuvent être jetés avec les déchets domestiques. Ils font l'objet d'un tri sélectif spécifique. Déposez les batteries ainsi que votre produit électronique en fin de vie dans un espace de collecte autorisé afin de les recycler. Cette valorisation de vos déchets électroniques permettra la protection de l'environnement et de votre santé.

Liste des pièces pré-assemblées



Montage du pupitre

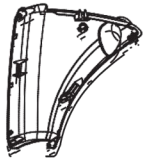


Montage de la poignée droite

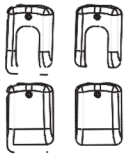
Montage de la poignée gauche

Couvercle supérieur avant

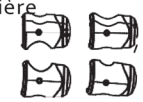
Couvercle supérieur gauche

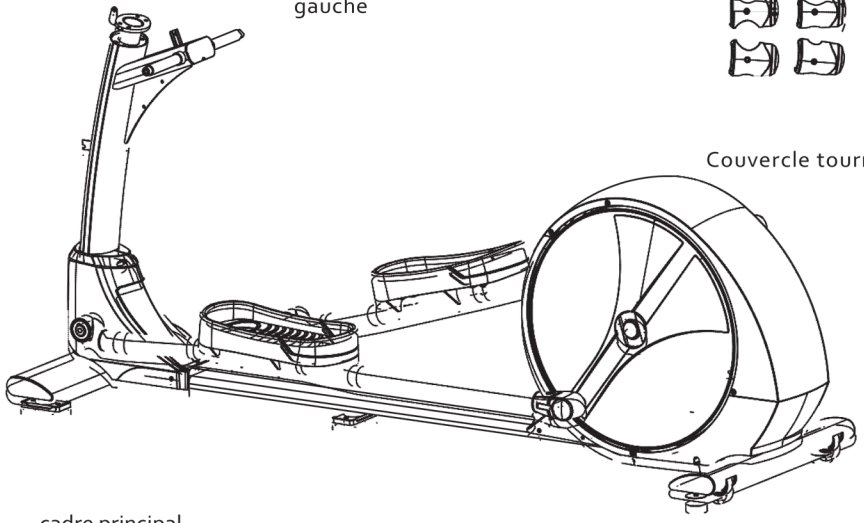


Couvercle supérieur droit



Couvercles avant et arrière

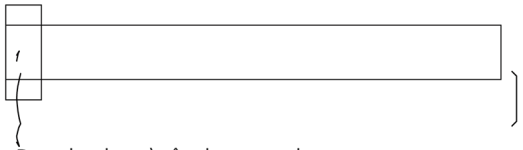




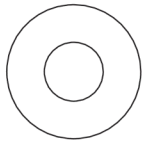
Couvercle tournant

cadre principal

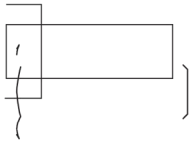
Liste du matériel



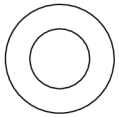
Deux boulons à tête hexagonale
M10 * 85 (n°14)



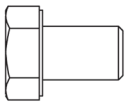
Deux rondelles Φ11*Φ25*2 (n°20)



Quatre boulons à tête hexagonale
M10 * 25 (n° 15)



Quatre rondelles Φ10*Φ20*2 (n°21)



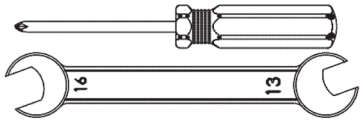
Deux boulons à tête hexagonale
M10 * 15 (n°16)

Quatre rondelles à ressort (n°22)

5 vis cruciformes à tête cylindrique M5*20 (n°17)

Deux écrous freinés en nylon M10 (n°19)

Neuf vis cruciformes à tête cylindrique
M5*15 (n°18)

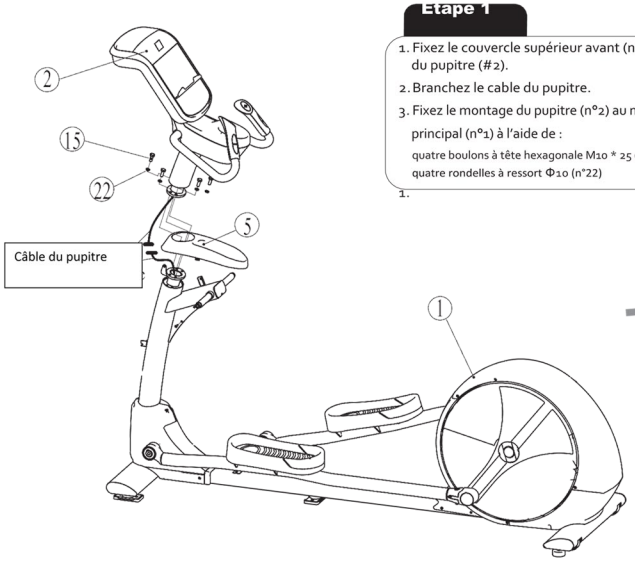


Une double clé plate
Un tournevis

Étape 1

1. Fixez le couvercle supérieur avant (n°5) au montage du pupitre (#2).
2. Branchez le cable du pupitre.
3. Fixez le montage du pupitre (n°2) au montage du cadre principal (n°1) à l'aide de :
   quatre boulons à tête hexagonale M10 * 25 (n° 15)
   quatre rondelles à ressort Φ10 (n°22)

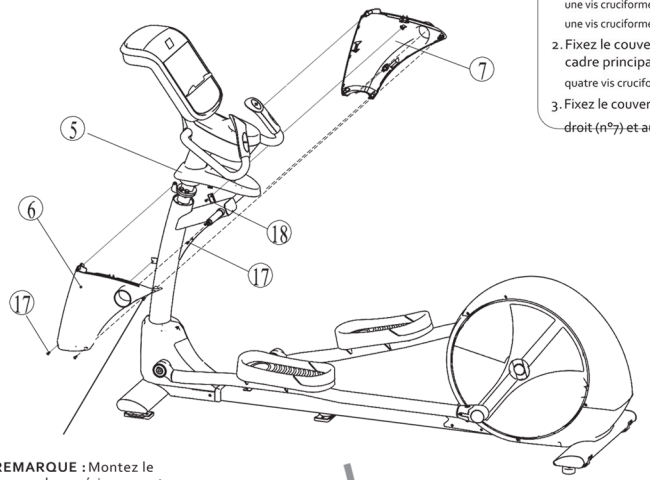
1.



Étape 2

Fixez le couvercle supérieur droit (n°7) à l'assemblage du cadre principal à l'aide de :
une vis cruciforme à tête cylindrique M5*20 (n°17)
une vis cruciforme à tête cylindriqueM5*15 (n°18)

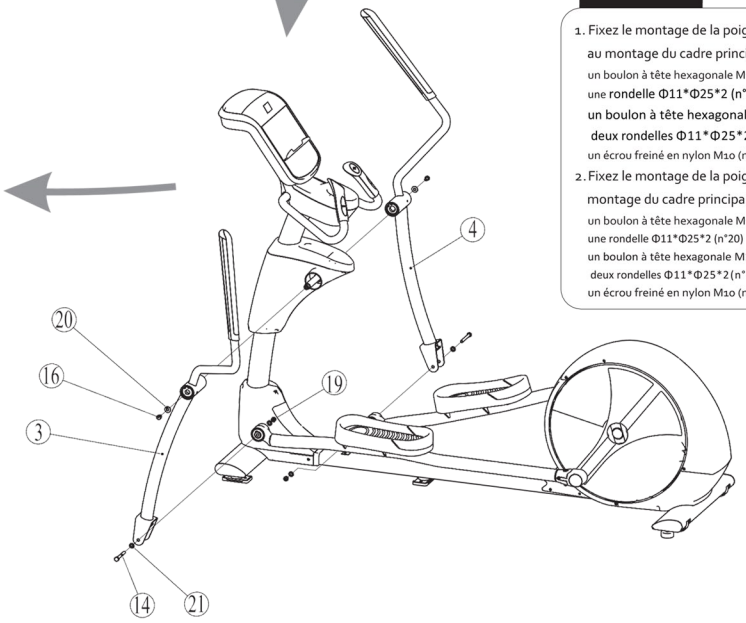
2. Fixez le couvercle supérieur gauche (n°6) à l'assemblage du cadre principal à l'aide de :
   quatre vis cruciformes à tête cylindrique M5*20 (n°17)
3. Fixez le couvercle supérieur avant (n°5) au couvercle supérieur droit (n°7) et au couvercle supérieur gauche (n°6).



REMARQUE : Montez le couvercle supérieur avant (n°5) en premier, et fixez-le ensuite avec la vis.

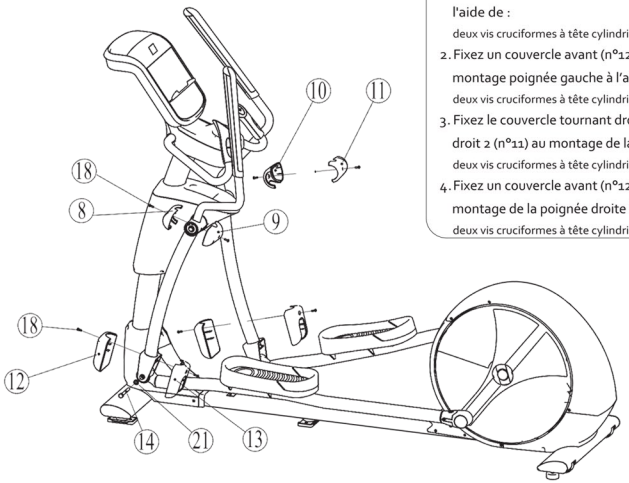
Étape 3

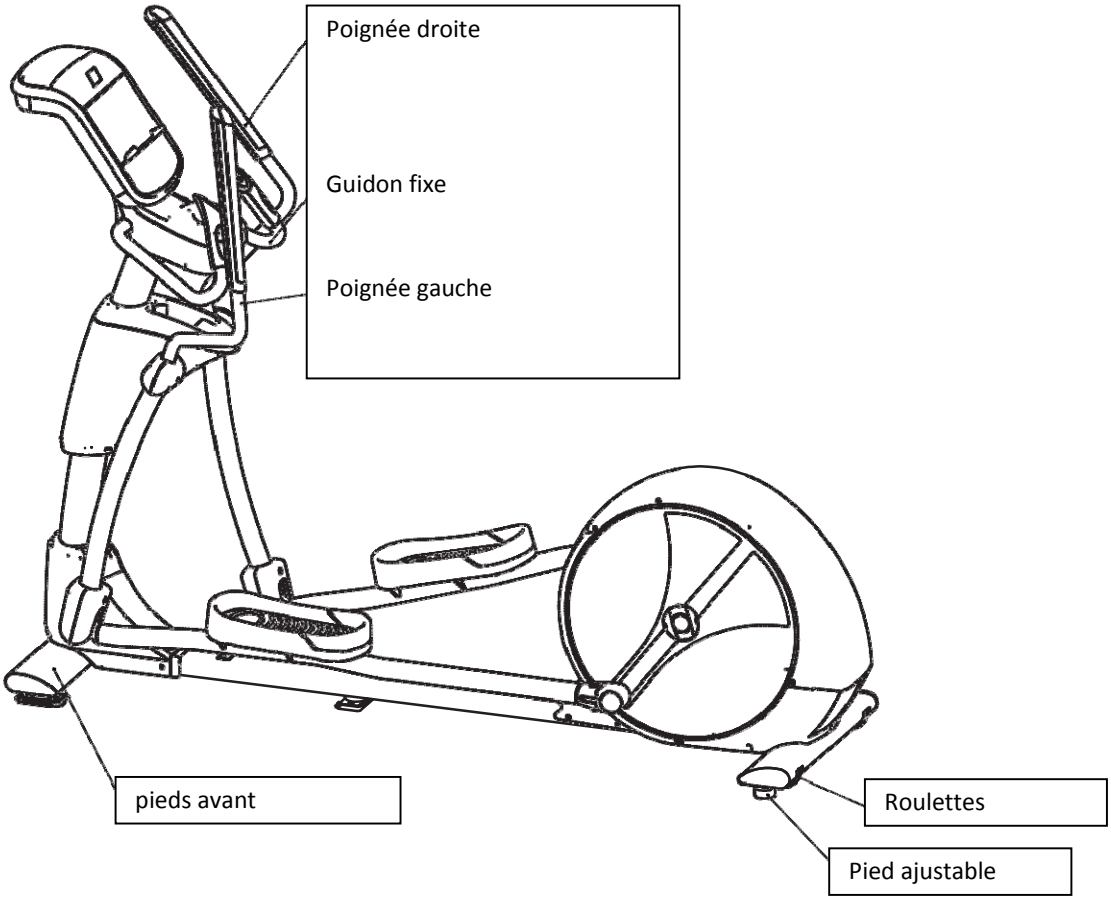
1. Fixez le montage de la poignée gauche (n°3) à au montage du cadre principal à l'aide de :
   un boulon à tête hexagonale M10 * 15 (n°16)
   une rondelle Φ11*Φ25*2 (n°20)
   un boulon à tête hexagonale M10 * 85 (n°14)
   deux rondelles Φ11*Φ25*2 (n°20)
   un écrou freiné en nylon M10 (n°19)
2. Fixez le montage de la poignée droite(n°4) au montage du cadre principal à l'aide de :
   un boulon à tête hexagonale M10 * 15 (n°16)
   une rondelle Φ11*Φ25*2 (n°20)
   un boulon à tête hexagonale M10 * 85 (n°14)
   deux rondelles Φ11*Φ25*2 (n°20)
   un écrou freiné en nylon M10 (n°19)



Étape 4

1. Fixez le couvercle tournant gauche 1 (n°8) et le couvercle tournant gauche 2 (n°9) au montage de la poignée gauche à l'aide de :
   deux vis cruciformes à tête cylindrique M5*15 (n°18)
2. Fixez un couvercle avant (n°12) et un couvercle arrière (n°13) au montage poignée gauche à l'aide de :
   deux vis cruciformes à tête cylindrique M5*15 (n°18)
3. Fixez le couvercle tournant droit 1 (n°10) et le couvercle tournant droit 2 (n°11) au montage de la poignée gauche à l'aide de :
   deux vis cruciformes à tête cylindrique M5*15 (n°18)
4. Fixez un couvercle avant (n°12) et un couvercle arrière (n°13) au montage de la poignée droite à l'aide de :
   deux vis cruciformes à tête cylindrique M5*15 (n°18)





Instructions

1. Pour déplacer l'appareil, soulevez-le en saisissant le tube du socle avant.
2. Assurez-vous que l'appareil est stable avant de l'utiliser. Si ce n'est pas le cas, utilisez le pied ajustable pour le stabiliser.
3. L'appareil utilise un système auto-générateur. Aucune alimentation électrique n'est nécessaire.
4. Poids maximum de l'utilisateur : 160 kg.

Entretien

1. Serrez les pédales tous les trois mois.
2. Si les boulons et les vis ont tendance à se desserrer, reserrez-les régulièrement.

POLAR
HEART RATE TECHNOLOGY
calories
steps
distance
time
heart rate
manual
cardio
interval
heart rate
target
advanced
Caution:
Before beginning any fitness program, consult a physician for a thorough physical examination. Seek the advice from your physician to learn the target heart rate appropriate for your fitness level. Do not allow children or those unfamiliar with its operation on or near this equipment. Read the product owner's manual or consult a qualified instructor before operating this equipment.
Improper use of this equipment can result in serious injury. If you feel pain, faintness, or dizziness, stop use of this equipment immediately and consult a qualified professional or your physician to determine the cause.
TARGET HEART RATE ZONE
180
170
160
150
140
130
120
110
100
90
AGE 20 25 30 35 40 45 50 55 60 65 70
100%
HRC3
85%
HRC2
75%
HRC1
65%
1
2
3
4
5
6
7
8
9
0
OK
resistance
cool down
START
QUICK START
stop
hold to reset

FONCTIONS DU PUPITRE DE COMMANDE

1. ÉCRAN CALORIES

Indique une estimation des calories brûlées par une personne de 70 kg en fonction de la vitesse, de l'inclinaison et de la durée de l'effort.

2. ÉCRAN STEPS (Pas)

Indique le nombre de pas effectués par l'utilisateur.

3. ÉCRAN DISTANCE

Indique la distance parcourue en kilomètres ou en milles, de 0,01 à 999.

4. ÉCRAN TIME (Temps)

Indique le temps écoulé après avoir appuyé sur le bouton START, en minutes et en secondes (0 à 99 minutes, 0 à 59 secondes).

5. ÉCRAN HEART RATE (Fréquence cardiaque)

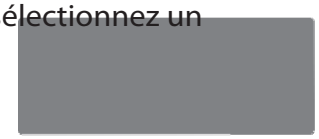
Indique la fréquence cardiaque en temps réel (en battements par minute).

6. ÉCRAN RESISTANCE

Indique le niveau de résistance de L1 à L20 par tranches d'une unité.

7. ÉCRAN MATRICIEL

7.1 Indique « PRESS START PEDALLING OR SELECT PROGRAM TO BEGIN » (Appuyez sur START en pédalant ou sélectionnez un programme pour commencer) au démarrage.



7.2 Affiche les messages lors de la saisie de paramètres.

7.3 Affiche la courbe de progression en mode Programme.

BOUTONS DU PUPITRE DE COMMANDE

1. START (Démarrer)

Sert à démarrer le programme sélectionné.

2. STOP (Arrêter)

Appuyez une fois pour faire revenir le niveau de résistance à 0 ; les autres paramètres ne seront pas affectés. Maintenez le bouton enfoncé pendant trois secondes pour réinitialiser le pupitre de commande.

3. + et -

3.1 Ces boutons servent à ajuster le degré d'effort pendant l'exercice.

3.2 Ils servent également à modifier les valeurs lors de la configuration de l'exercice.

4. COOL DOWN (Récupération)

Sert à sélectionner le mode « Cool down ».

5. PAVÉ NUMÉRIQUE

Sert à effectuer une sélection parmi plusieurs options.

6. OK

Sert à saisir une valeur en mode programme.

7. SUPPRIMER (◂)

Sert à supprimer une valeur.

8. SÉLECTION RAPIDE MANUAL

Sert à sélectionner le mode Manuel.

9. SÉLECTION RAPIDE INTERVAL

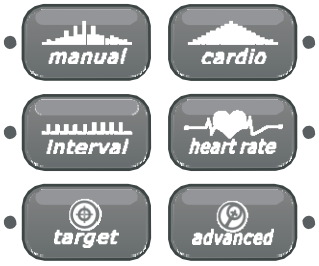
Sert à sélectionner le mode Intervalle.

10. SÉLECTION RAPIDE TARGET (CIBLE)

Sert à sélectionner le mode Cible.

11. SÉLECTION RAPIDE CARDIO

Sert à sélectionner le mode Cardio.



12. SÉLECTION RAPIDE HEART RATE (FRÉQUENCE CARDIAQUE)

Sert à sélectionner le mode Fréquence cardiaque.

13. SÉLECTION RAPIDE ADVANCED

Sert à sélectionner le mode Avancé.

FONCTIONNEMENT DU PUPITRE DE COMMANDE

1. MODE DÉMARRAGE RAPIDE/MANUEL

1.1 Commencez à pédaler.

1.2 À l'allumage du pupitre de contrôle, « PRESS START PEDALLING OR SELECT PROGRAM TO BEGIN » (Appuyez sur START en pédalant ou sélectionnez un programme pour commencer) défile à l'écran.

1.3 Appuyez sur le bouton START pour lancer le mode manuel.

1.4 Appuyez sur STOP pour arrêter le programme en cours.

2. Mode Programme

À l'allumage du pupitre de contrôle, « PRESS START PEDALLING OR SELECT PROGRAM TO BEGIN » (Appuyez sur START en pédalant ou sélectionnez un programme) défile à l'écran.

2.1 Si le mode Manuel est sélectionné

2.1.1 « MANUAL MODE: ENTER WEIGHT » (mode Manuel : indiquer le poids) défile à l'écran puis « 70 » s'affiche.

2.1.2 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.1.3 Appuyez sur OK pour valider.

2.1.4 « ENTER TIME » (Indiquer la durée) défile à l'écran, puis « 20 » s'affiche.

2.1.5 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.1.6 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.1.7 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.2 Si le mode Cardio est sélectionné

2.2.1 « CARDIO MODE: ENTER WEIGHT » (mode Cardio : indiquer le poids) défile à l'écran, puis « 70 » s'affiche.

2.2.2 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.2.3 Appuyez sur OK pour valider.

2.2.4 « ENTER TIME » (Indiquer la durée) défile à l'écran, puis « 20 » s'affiche.

2.2.5 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.2.6 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.2.7 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.3 Si le mode Intervalle est sélectionné

2.3.1 « INTERVAL MODE: ENTER WEIGHT » (Mode Intervalle : indiquer le poids) défile à l'écran, puis « 70 » s'affiche.

2.3.2 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.3.3 Appuyez sur OK pour valider.

2.3.4 « ENTER TIME » (Indiquer la durée) défile à l'écran, puis « 20 » s'affiche.

2.3.5 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.3.6 Appuyez sur OK pour valider.

2.3.7 « ENTER LOWER RESISTANCE LIMIT » (Indiquer la résistance minimum) défile à l'écran puis « 5 » s'affiche.

2.3.8 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.3.9 Appuyez sur OK pour valider.

2.3.10 « ENTER UPPER RESISTANCE LIMIT » (Indiquer la résistance maximum) défile à l'écran puis « 10 » s'affiche.

2.3.11 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.3.12 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.3.13 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.4 Si le mode Fréquence cardiaque est sélectionné

« HEART RATE TRAINING 1 = 65%HR, 2 = 75%HR, 3 = 85%HR » (Mode fréquence cardiaque 1 = 65 % FC, 2 = 75 % FC, 3 = 85 % FC) défile à l'écran.

Sélectionnez une valeur à l'aide des touches de résistance.

2.4.1 Si 1 est sélectionné

2.4.1.1 « 65% HR: ENTER WEIGHT » (Fréquence cardiaque 65 % : indiquer le poids) défile à l'écran, puis « 70 » s'affiche.

2.4.1.2 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.4.1.3 Appuyez sur OK pour valider.

2.4.1.4 « ENTER TIME » (Indiquer la durée) défile à l'écran, puis « 20 » s'affiche.

2.4.1.5 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.4.1.6 Appuyez sur OK pour valider.

2.4.1.7 « ENTER AGE » (Indiquer l'âge) défile à l'écran puis « 40 » s'affiche.

2.4.1.8 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.4.1.9 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.4.1.10 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.4.2 Si 2 est sélectionné

2.4.2.1 « 75% HR: ENTER WEIGHT » (Fréquence cardiaque 75 % : indiquer le poids) défile à l'écran.

2.4.2.2 Même chose que précédemment.

2.4.3 **Si 3 est sélectionné**

2.4.3.1 « 85% HR: ENTER WEIGHT » (Fréquence cardiaque 85 % : indiquer le poids) défile à l'écran.

2.4.3.2 Même chose que précédemment.

2.5 Si le mode Cible est sélectionné

« TARGET TRAINING 1 = CALORIES TARGET 2 = DISTANCE TARGET 3 = TIME » (Séance avec objectif, 1 = Calories, 2 = Distance, 3 = Temps) défile à l'écran.

Faites votre choix à l'aide des touches de résistance.

2.5.1 Si 1 est sélectionné

2.5.1.1 « CALORIES TARGET: ENTER CALORIES » (Objectif de calories : indiquer les calories) défile à l'écran, puis « 100 » s'affiche.

2.5.1.2 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.5.1.3 Appuyez sur OK pour valider.

2.5.1.4 « ENTER WEIGHT » (Indiquer le poids) défile à l'écran puis « 70 » s'affiche.

2.5.1.5 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.5.1.6 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.5.1.7 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.5.2 Si 2 est sélectionné

2.5.2.1 « DISTANCE TARGET: ENTER DISTANCE » (Objectif de distance : indiquer la distance) défile à l'écran, puis « 5KM » s'affiche.

2.5.2.2 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.5.2.3 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.5.2.4 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.5.3 Si 3 est sélectionné

2.5.3.1 « TIME TARGET: ENTER TIME » (Objectif de temps : indiquer la durée) défile à l'écran, puis « 30 » s'affiche.

2.5.3.2 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.5.3.3 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.5.3.4 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.6 Si le mode Avancé est sélectionné

« ADVANCED TRAINING 1= STEPS 2= EVENTS 3= OTHERS » (Mode avancé, 1 = Pas, 2, Épreuves, 3 = Autres) défile à l'écran.

Sélectionnez une valeur à l'aide des touches de résistance.

2.6.1 Si 1 est sélectionné, « 1= 6K STEPS 2= 8K STEPS 3=CUSTOM STEPS » (1 = 6000 pas, 2 = 8000 pas, 3 = nombre de pas personnalisé) défile à l'écran.

2.6.1.1 Si 1 est sélectionné, « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.6.1.2 Si 2 est sélectionné, « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.6.1.3 Si 3 est sélectionné, « CUSTOM STEPS: ENTER STEPS » (Nombre de pas personnalisé : indiquer le nombre de pas) défile à l'écran.

2.6.1.4 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.6.1.5 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.6.1.6 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.6.2 Si 2 est sélectionné, « 1= 2KM WALK 2= 5KM WALK 3=CUSTOM DISTANCE » (1 = Marche de 2 km, 2 = Marche de 5 km, 3 = Distance personnalisée) défile à l'écran.

2.6.2.1 Si 1 est sélectionné, « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.6.2.2 Si 2 est sélectionné, « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.6.2.3 Si 3 est sélectionné, « CUSTOM DISTANCE: ENTER DISTANCE » (distance personnalisée : indiquer la distance) défile à l'écran,

puis « 2KM » s'affiche.

2.6.2.3.1 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.6.2.3.2 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.6.2.3.3 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

2.6.3 Si 3 est sélectionné, « OTHER ADVANCED PROGRAMS: 1= BURN CALORIES 2= HILL » (Autres programmes avancés : 1 = Brûler des calories, 2 = Pente) défile à l'écran.

2.6.3.1 Si 1 est sélectionné, « BURN CALORIES: ENTER MAX RESISTANCE » (Brûler des calories : indiquer la résistance maximum) défile à l'écran.

2.6.3.1.1 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.6.3.1.2 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.6.3.2 Si 2 est sélectionné, « HILL MODE: ENTER WEIGHT » (mode pente : indiquer le poids) défile à l'écran.

2.6.3.2.1 « 70 » s'affiche à l'écran.

2.6.3.2.2 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.6.3.2.3 Appuyez sur OK pour valider.

2.6.3.2.4 « ENTER TIME » (Indiquer la durée) défile à l'écran, puis « 20 » s'affiche.

2.6.3.2.5 Utilisez les touches + et – pour modifier la valeur par défaut.

2.6.3.2.6 Appuyez sur OK ou START pour valider.

2.6.3.2.7 « START PEDALLING » (Commencez à pédaler) s'affiche à l'écran.

Problème	Cause probable	Action corrective
La fréquence cardiaque ne s'affiche pas ou est inégale	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas suffisamment humides pour pouvoir déchiffrer correctement la fréquence cardiaque.	Humidifiez les électrodes émettrices de la ceinture.
	Les électrodes émettrices de la ceinture ne sont pas suffisamment en contact avec la peau.	Assurez-vous de porter correctement la ceinture et que les électrodes émettrices sont bien en contact avec la peau.
	La ceinture émettrice a besoin d'être nettoyée.	Lavez la ceinture émettrice avec du savon doux et de l'eau.
	La ceinture émettrice se trouve à plus d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.	Assurez-vous que la ceinture émettrice se trouve à moins d'un mètre du récepteur de fréquence cardiaque.
	La batterie de la ceinture thoracique est déchargée.	Contactez le support technique pour recevoir des indications pour remplacer la ceinture thoracique.
Affichage d'une fréquence cardiaque anormalement élevée	Interférences électromagnétiques provenant de téléphones portables.	Éloigner le vélo de quelques centimètres de l'objet créant probablement les interférences, ou éloigner cet objet de quelques centimètres du vélo, jusqu'à ce que la lecture de fréquence cardiaque soit correcte.
	Interférences électromagnétiques provenant d'ordinateurs.	
	Interférences électromagnétiques provenant de véhicules.	
	Interférences électromagnétiques provenant de lignes à haute	
	Interférences électromagnétiques provenant d'équipements à moteur.	
	Interférences électromagnétiques provenant d'autres transmetteurs de fréquence cardiaque se trouvant à moins d'un mètre.	

Tous matériels ou pièces défectueuses ne pourront être remplacés qu'après réception de ceux-ci retournés aux frais de l'expéditeur. Aucun retour de marchandises ne pourra être accepté sans notre accord préalable

POUR COMMANDER DES PIECES DETACHEES

Dans un soucis d'efficacité munissez-vous des éléments suivants avant de contacter notre

Service Après Vente :

Le nom ou **la référence du produit**.
Le **numéro de fabrication** indiqué sur le châssis principal et sur le carton d'emballage.
Contacter du lundi au vendredi de **10H00 à 12H00** et de **14H00 à 17H00** (sauf jour fériés).

CARE Service Après Vente
18 / 22 rue Bernard – Z.I. les Vignes
93012 BOBIGNY Cedex
Tél. : 0820 821 167 - Fax : 01 48 43 51 03
E mail : sav@carefitness.com

INTENSIVE LINE

CARE